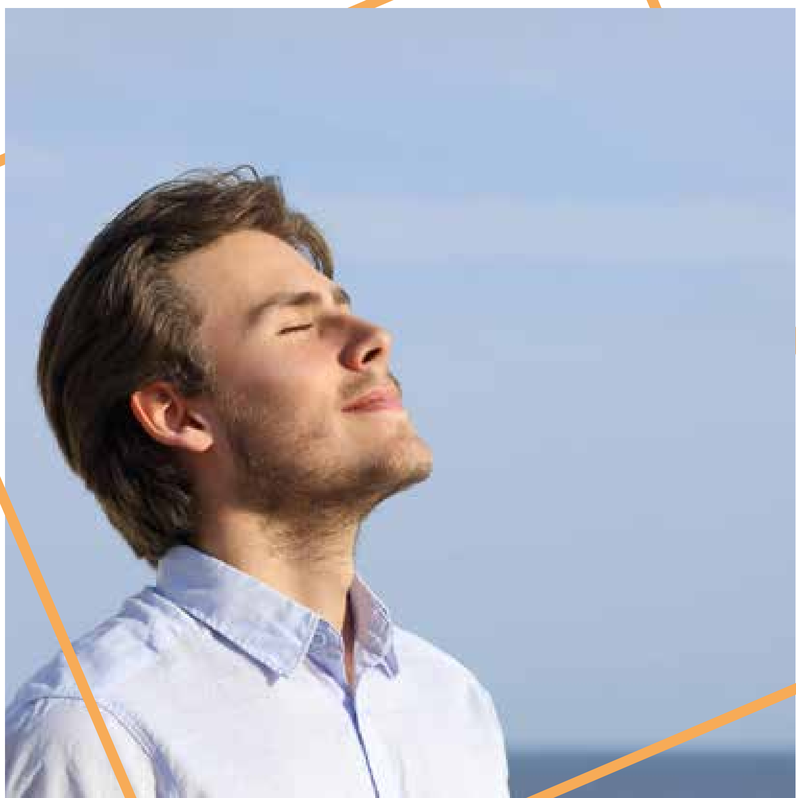
ملخص كتاب: أنا بخير

I’m fine spirit

تأليف : ريوهو أوكاوا   تاريخ الاصدار : ٢٠١٣ م



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

ملخص كتاب: أنا بخير

المؤلف ونبذة عنه:

ريوهو أوكاوا «Ryuho Okawa»، هو زعيم روحي ياباني، تخرج من جامعة نيويورك بقسم علم المال، وهو مؤسس أكاديمية «هابي ساينس»، وكان تخصصه في علم الاقتصاد وعلم النفس، ومن أبرز مؤلفاته: أنا بخيرا! (I’m Fine)، التفكير الطموح (Think Big!)، التفكير الذي لا يُقهر (Invincible Thinking).

نبذة عن الكتاب:

يتناول الكتاب أبرز التحسينات في الحياة التي تساعد على تحقيق مزيد من السعادة والإيجابية، والمضي قدمًا لتحقيق مزيد من الإنجازات.

أهداف الكتاب:

- التعرف على أهم الدروس التي يجب تعلمها في الحياة.
- تدريب القارئ على الوسائل التي تساعده على تحسين جودة حياته.



المقدمة

يعطي هذا الكتاب مفهومًا بسيطًا عن تحسين جودة الحياة، واستخلاص أهم الدروس من أجل الرقي بالأخلاق، وسيساعد هذا الكتاب جميع الفئات العمرية؛ الطلاب في مدارسهم، الموظفين في شركاتهم، المسنين، والمراهقين، فليحاول كل منا أن يكون ذلك الشخص الإيجابي الذي بإمكانه الابتسامة ويمضي في طريقه ويقول: «أنا بخير».

١. عِش خالي البال:

لو كان عقلك مليئًا بالأفكار السلبية، فلعيك أن تتوقف فورًا وتقوم بتفريغ تلك الأفكار، وتذكر أن الانطلاقة الحقيقية في حياتك هي أن تعيشَ ببساطة وتنظر إلى ما هو إيجابي في الموقف، وذلك من خلال العيش خالي البال، فعِش حياة شفافة دون تكلف، فلا تشغل نفسك بالارتياب في الآخرين أو الشكوك، ولا تتعلق بأفخاخ عقد النقص أو الدونية، عِش كالطفل الذي ينسى جميع هموم اليوم بعد نوم هانئ في الليل.

٢- مواطن الضعف والعيوب بذور للسعادة:

إن من يعانون مشاكل صحية أو ضعف بدني يعيشون مدة أطول لأنهم يعتنون بأجسامهم، في حين أن الأصحاء الذين لا يعانون من شيء هم من عليهم توخي الحذر، وعلى ذلك النحو إن من يدرك مواطن ضعفه – ولو كان في سن الثلاثين أو الأربعين – فهذا يعني أن هناك متسعًا كبيرًا لتحقيق النمو، واعلم جيدًا أن النجاح يأتي في الغالب من نقيض مواطن قوتك، أي أنك تتغلب على نقاط ضعفك.

٣- أنت خصيم نفسك في النهاية:

تذكر أنك لن تصل إلى النجاح في حياتك من خلال مقارنة نفسك بالآخرين، فعندما يخوض الشخص معارك مع الآخرين من خلال المقارنات؛ فمن الصعب الوصول لنجاح حقيقي وملموس، فلا يمكن تحقيق نصر نهائي عندما يتنافس الأشخاص مع بعضهم البعض.

٤- ثبات العقل:

من لديه عقل مستقر ثابت، يتمتع في الحقيقة بسلام داخلي عميق، ويمتلك في الوقت نفسه القوةَ، ويكون جديرًا بالثقة، فأن تكون قائدًا يعني بالأساس عدم الاهتزاز أو التأرجح أمام المصاعب الثانوية، وامتلاك القوة للتغلب على أية مشكلة، ولن يتردد عقلك عندما يدرك في أعماقه أنك مرتبط بالله.

٥- إذا واصلت التدحرج فستكبر «مفعول كرة الثلج»:

كل يوم تقابلك عزيزي العديد من الأمور التي إما ان تكون نواةً للسعادة أو المتاعب، فإذا كنت تبحث دومًا عن الدروس المخبأة في كل شيء وتسعى لاكتشاف النجاح الكامن في كل مشكلة، فهذا سيجعلك تنمو وتنضج بغض النظر عما تواجهه من مشكلات.



٦- آمن برسالتك الفريدة:



إن محاولة استبدال حياتك وجعلها على صورة حياة شخص آخر لن تعود عليك إلا بالمعاناة، فمن المهم أن تتذكر دومًا أن هناك شيئًا يناسب قدراتك، وإذا ما حاولت استبدال حياتك وجعلها على صورة حياة شخص آخر لن تعود عليك إلا بالتعب والمعاناة.

هناك الكثير من الاختلافات بين الناس في النوع والسن والذكاء والطول، وهناك المنطوون والاجتماعيون، ولذا تقبل نفسك كما هي، وكن على سجيتك، وكن الشخص الذي يحمل اسمك.

٧- تقبل نقائصك:

هناك حقيقة مهمة: وهي أن البشر مخلوقات غير كاملة، والناس بشكل عام يرتكبون الأخطاء ويصابون بالفشل؛ ولذا بدلًا من السعي نحو الكمال طوال الوقت، فمن المهم أن تركز على التحسين وتسعى إلى ما هو أفضل لا إلى الأفضل، فإذا كنت تجلد نفسك على الأخطاء، فما عليك إلا أن تتطلع إلى ٨٠٪ من الكمال، ومن المهم أن تواصل السير في طريقك.

٨- هل تختار التعاسة؟

في وسط المشاكل اليومية التي تحدث لك، تشعر أن قلبك ممزق بين خيارين مختلفين، وفي هذه اللحظة من المهم أن تنظر إلى الخيارات الأفضل، فبعض الأشخاص يميلون إلى انتقاء الخيار الذي يجعلهم تعساء، فتذكر أن لديك إرادة حرة لاختيار ما هو أفضل لك.

٩- ثق بقوة عقلك:

العقل هو نقطة انطلاق لكل شيء، وبتغيير نمط تفكيرك تتغير الحياة للأفضل، فالسعادة والتعاسة من صنع عقلك أنت، فالعقل يشبه محرك السيارة، فإذا أعطيت له بنزينًا قليل الجودة فسيعطيك أداءً أقل، وإذا أعطيته بنزينًا بجودة أعلى فسيكون أداؤه أفضل.



١٠- بناء الثقة بالنفس:

عندما يكون الإنسان في مشكلة ما، فإنه قد يميل إلى اتخاذ موقف سلبي من نفسه والتفكير بأنه شخص عديم الكفاءة، لكن من المهم أن تنظر إلى نفسك بعين الإيجابية، فمهما كانت الظروف التي تواجهها، فمن المهم أن تؤمن بنفسك وتؤمن باللّه من أعماق قلبك.

فتحلَّ بالشجاعة والفخر وارفع رأسك، ولا تركز على ضعف ثقتك بنفسك، وعليك أن تدرك سعة المحبة التي حباها اللّه لك، فأيّا كانت التجارب التي تنتظرك، فإنك ستزداد قوة ما دمت تذكر أنك تتعلم الدروس والعبر من كل مشكلة تعترضك.

١١- اكتب سجلًا لتقدير الذات:



أريد منك أن تستعرض حياتك الماضية وتدوّن جميع الأمور التي أنجزتها فيها، فإذا فعلت ذلك ستتمكن من رؤية إيجابياتك بشكل واضح، وسيصب ذلك في دعم ثقتك بنفسك، فكّر دائمًا في المحن الذي تعرضت لها من الجانب الإيجابي، وكيف أن هذه المحن قد علمتك أشياءً لم تكن لتتعلمها إلا إذا تعرضت لمثل هذه الخبرات الصعبة.

١٢- إذا صادفت المتاعب في العمل؛ عليك بالتمرين:

حينما تواجه صعوبات في عملك عليك بالاهتمام بالقوة البدنية، «فلن تستطيع الاستمرار في عملك بدون القوة البدنية، وعندما تفتقر إلى القوة البدنية؛ تصبح قراراتك تشاؤمية ويزداد التفكير السلبي لديك، أما إذا كنت قويّا بدنيّا فإنك ستنظر نظرةً مشرقة إلى مستقبلك».

١٣- واجه قدرك:

«ستدرك أن المشاكل التي تواجهها الآن تكشف لك ما نوع التحديات التي عليك التغلب عليها وتجاوزها في هذه الحياة، فالحياة تشبه دفتر التمارين الذي يحتوي على مسائل عليك حلها».

«عندما تصبح داخل الحلبة، عليك أن تخفي مواطن ضعفك وتبذل قصارى جهدك، فعندما تجد نفسك وجهًا لوجه أمام خصمك استجمع شجاعتك وواجه بعزيمة».

١٤- لا يبتليك اللّه إلا بمشاكل تستطيع حلها:

تأكد يا عزيزي أن اللّه لا يضعك في مشكلة إلا وهو يعلم أنه بإمكانك حلها، وحينما تزداد أعباء العمل عليك، ربما تشعر بالقلق وتظن أنك لن تتمكن من النهوض والقيام بتلك الأعباء، وربما تشعر أنك تواجه مشكلة لا تستطيع التغلب عليها، لكن رغم ذلك يجب أن تتمكن من حلها بمفردك خلال سنة، ولذا فكر يا صديقي فيما ستفعله بعد سنة من الآن لحل مشكلتك، وتيقن أنك ستجد الحل.

١٥- فكِّر مثل عداء المسافات الطويلة بدلًا من عداء المسافات القصيرة:



إن تجربة الركض مسافات طويلة مهمة لضبط سرعتك في كل الأمور، فحينما تدرب نفسك على النفس الطويل والصبر لبلوغ هدف؛ ستجد أن إمكانياتك غير محدودة لبلوغ مرادك مهما كان صعبًا.



١٦- هل تضع قيودًا على الاحتمالات المتاحة أمامك؟

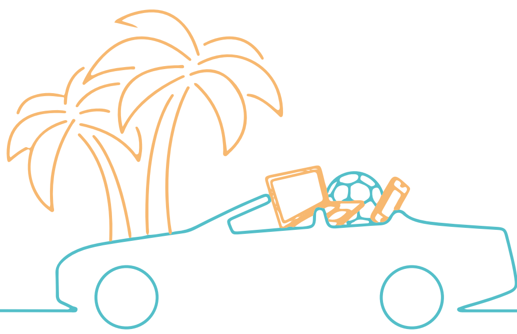
«حينما تواجه المتاعب، من المهم دومًا أن تبقى يقظًا يا صديقي لإيجاد طرق تزيد فيها من الاحتمالات المتاحة أمامك في الحياة»، ومن المهم أن تعلم أن من الأسباب التي تؤدي بك إلى الإخفاق هو أنك تنظر إلى نجاحك من خلال تحقيق هدف واحد محدد، وتعتقد أن تلك هي الطريقة الوحيدة لتحقيق أحلامك، وربما تصاب بخيبة الأمل حينما تجد أنك قد أخفقت في هدفك، ولذا اسعَ دومًا إلى إيجاد أكثر من وسيلة لتحقيق هدفك ونجاحك.

١٧- التعالي على الجراح:

كي تنهض من سقوطك عليك أن تتعالى على جراحك، فتذكر أن لديك طاقة بداخلك لا تنفد وقوة لا محدودة، وتذكر ثانيًا التركيز على التراكم، فربما خسرت معركة، ولكنك لم تخسر الحرب، وهناك فرص أخرى في حياتك يمكن اغتنامها والنجاح فيها بكل قوة.

١٨- عندما تعرف أنك تعيش حياة دائمة تزداد قناعة:

من المهم أن تدرك أن كل امرئ يعيش حياته الفريدة، تلك الحياة هي مراحل وتحديات، ولذا ثق دائمًا أنك إذا أخفقت في مرحلة ستكون هناك مراحل أخرى تعوض فيها.



١٩- الفهم يقود إلى الحب:

حينما لا يستطيع أحد الزوجين حب الآخر، فهذا يرجع إلى أنه لا يفهمه، وإن الإنسان الذي تكون لديه القدرة على الفهم تكون لديه قدرة أيضًا على الحب، والصراعات تنشأ عندما يعجز كلٌّ منهم عن فهم الآخر ومسامحته، وإذا استطاع الناس فهم بعضهم بعضًا فسيصبحون قادرين على الحب.

٢٠- لا تصنِّف الناس بأنهم أصدقاء وأعداء:

من التصورات الخاطئة أن تنظر إلى الآخر باعتباره صديقًا أو عدوًّا، فحينما تنظر للآخر على أنه مُعلم لك مهارة معينة فستجد نتائج مذهلة، وإذا ظننت أن أحدهم غير كفء فسيرد ذلك الشخص بالأفعال التي تدعم تفكيرك هذا، أما إذا اعتقدت أنه شخص كفء ويمكن تطويره؛ فستجد من أفعاله أيضًا ما يدعم ذلك التفكير.

٢١- الاحترام مفتاح العلاقات الجيدة:

هل تحترم مديرك في العمل؟

تذكر دومًا أن من يفشل في عمله نادرًا ما يحترم رئيسه في الواقع، ولاشك في أن مديرك أو مشرفك لديه نقائص وعيوب ومواطن ضعف بشرية، وستجد نفسك تتساءل حول طريقة تصرفاته الخاطئة، ولكن هناك أيضًا نواحي إيجابية، وأبسطها أن من عينه في ذلك المنصب يعتبره شخصًا كفئًا، وإذا واصلت التفكير بأن مديرك مليء بالأخطاء، فإنك لن تنجح البتة في شركتك أو مؤسستك، ولذا ركز دومًا على الإيجابيات في مديرك.

وعليك أيضًا عزيزي أن تحب من هم دونك منصبًا، أي أن تحب مرءوسيك وتساعدهم على تحسين مواطن قوتهم، وتنبههم إلى مواطن ضعفهم.

٢٢- الطيبة الحقيقية لا تخلو أبدًا من الشجاعة والقوة:

إن الرجل القوي مليء بالدفء والرقة، ومن دون القوة لا يستطيع أن يكون لطيفًا بالمعنى الحقيقي للكلمة، ويجب أن تكون القوة مدعومةً بالمسئولية، وفي الوقت نفسه إن المرأة الرقيقة هي حقًّا امرأة شجاعة، فعندما يضطر الزوج إلى مواجهة الظروف المعاكسة والمصاعب، فإن الزوجة هي التي تمتلك القدرة على تقديم الدعم والتشجيع له، وتمكينه من تحقيق إنجازات عظيمة.





٢٣- لا تُحْصِ ما فعلته من أجل الآخرين:

تأمل الطبيعة عزيزي، يمكنك أن ترى في الجبالِ العديدَ من الينابيع التي يندفع منها الماء بغزارة، هل هذه الينابيع تطلب مقابلًا لما تعطيه؟! هل الشمس تطلب تعويضًا من البشر مقابل الحرارة والطاقة التي تعطيها مجانًا؟! لا أطلب منك أن تكون مثل الشمس، ولكن من المهم أن تؤمن بمبدأ «هات وخذ»، وأن تكون سعيدًا في إعطاء الآخرين مثلما تكون أيضًا سعيدًا حينما هم يعطونك.

٢٤- عِش حياة بهيجة:

ثق دومًا عزيزي أن حياتك بها فرص لا محدودة، فالبشر يمتلكون العديد من الفرص للبدء من جديد، وفي الوقت نفسه تذكر أن الحياة محدودة الوقت، فالجميع سيموت في نهاية المطاف، ولذا اغتنم دومًا الفرص، ولا تيأس أبدًا من الوقت الذي فات.

٢٥- السعادة لا تحتاج إلى شروط:

لكي تحيا حياةً مشرقة عليك ألا تختلق الأعذار، وعليك ألا تفكر بأنك لن تكون سعيدًا إلا إذا تحقق أمر معين، ولذا استجمع إرادتك لتفتح مسارًا عظيمًا، وتذكر أنه لم يحقق أحدٌ النجاحَ بالتذمر والشكوى، فإذا شكوت تلوث عقلك، أما إذا تغلبت على الصعاب وفكرت بإيجابية فستجد العجب العجاب.



الخاتمة

تجاوز المصاعب بروح «أنا بخير»، فالإنسان يعكس دومًا الصورة التي يحملها في داخله، ولذا ركز دومًا فيما تفكر كل يوم، فملابسك ومظهرك الخارجي لا يهم، وسيرتك الذاتية لن تُظْهِر للناس من أنت، ولكن ما تعتقده عن نفسك هو ما سيظهر للناس، فالذي تَراه في نفسك وتصدقه هو الذي سيراه الآخرون فيك.

